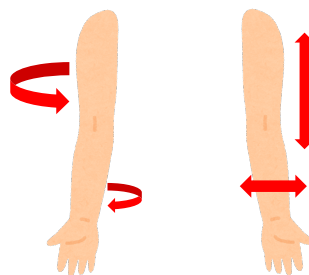


# あるく健康ニュース 8月号

## 腕のねじれ

### 腕に左右差はありますか？



皆さんこんにちは、今回は知らない間に腕がねじれているかもしれないというお話です。

自分の腕がねじれているか、確認する方法があります。

まず両手を身体の前に出して、手のひらを上に向けて、腕を伸ばします。この時に、手首や肘を左右で比べてみて下さい。違いはありますか？

手の平を上



例えばどちらかの腕の方が伸ばし難かったり、手のひらを上に向け難い状態になっていませんか？

これは、同じ腕でも左右で筋肉の緊張具合が違う為に、腕がねじれている状態です。

では、この腕のねじれを解消するストレッチをご紹介します。

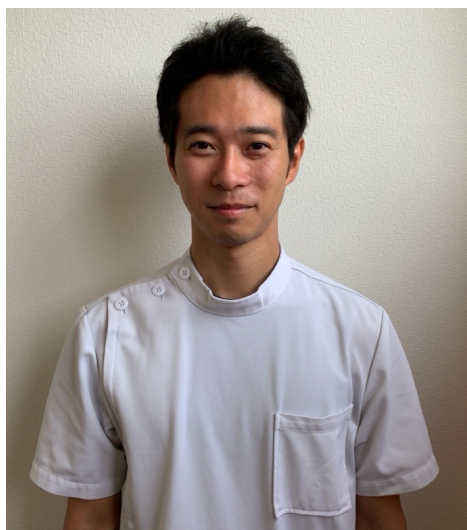
まず、テーブルなどに手を付いて下さい。

そのまま指先を、外側から自分の方向に向ける様に腕を回します。

この状態で、肘を伸ばしながら身体を少し引いて行くと、手のひらから手首、腕の部分をストレッチする事が出来ます。

1回10秒間、2～3セット程行って下さい。

左右でねじれが強い方の腕の回数を多めに行うと効果的です。



## あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガハシ ハヤト  
鍼灸師・推拿  
パーソナルトレーナー

東京都江東区の治療院で10年間修行  
目黒の治療院で院長として3年勤務  
現在は地域に密着した治療を目指して  
訪問での鍼灸治療・推拿療法・  
パーソナルトレーニングを行っております。



<https://kuron-aruku-sinkyu.ssl-lolipop.jp>

見附市今町 5-39-39  
Kコーポ5 B4

070-4213-9354

[sinkyu.nagahashi@gmail.com](mailto:sinkyu.nagahashi@gmail.com)